

我甚麼時候應該尋求 精神健康方面的支持?



如果您老是想著:

- “我很失敗。”
- “這是我的錯。”
- “我一文不值。”

如果您感覺:

- 頭痛和肌肉疼痛
- 噁心反胃
- 有睡眠問題或持續倦怠

如果您有這些行為表現:

- 不再外出或避開家人和朋友
- 依賴酒精和鎮靜劑
- 無法集中注意力

去哪裡尋求幫助:

- 您的全科醫生/當地的醫生
- Lifeline 熱線 13 11 14
- Beyond Blue, 電話 1300 22 46 36
- Transcultural Mental Health Line (跨文化精神健康熱線), 電話 1800 648 911, 週一到週五上午 9:00 至下午 4:30
- NSW Mental Health Line (新州精神健康熱線), 電話 1800 011 511
- 如果您想用您的語言溝通, 請致電翻譯及傳譯服務處 (TIS), 電話 131 450, 接通後要求對方致電 Mental Health Line (精神健康熱線), 電話 1800 011 511
- **緊急情況請撥打三個零 (000)**

我的至愛親朋甚麼時候需要 精神健康方面的支持?

如果他們老是說:

- “我很失敗。”
- “這是我的錯。”
- “我一文不值。”

如果他們有這些行為表現:

- 避開家人和朋友或不再參與喜歡的活動
- 比平常更容易煩躁或分心
- 睡不安穩或食慾改變

如果他們看上去:

- 疲倦或焦慮
- 緊張或擔心
- 變胖或變瘦

去哪裡尋求如何支持至愛親朋的建議:

- 您的全科醫生/當地的醫生
- Lifeline 熱線 13 11 14
- Beyond Blue, 電話 1300 22 46 36
- Transcultural Mental Health Line (跨文化精神健康熱線), 電話 1800 648 911, 週一到週五上午 9:00 至下午 4:30
- NSW Mental Health Line (新州精神健康熱線), 電話 1800 011 511
- 如果您想用您的語言溝通, 請致電翻譯及傳譯服務處 (TIS), 電話 131 450, 接通後要求對方致電 Mental Health Line (精神健康熱線), 電話 1800 011 511
- **緊急情況請撥打三個零 (000)**